



スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!

きくらげと寒天の中華風サラダ

栄養価(1人分): エネルギー 132kcal / 塩分 2.1g

材料(2人分)

きくらげ・糸寒天(乾燥)	各5g	a	薄口しょうゆ・ごま油	各大さじ1
きゅうり	1/2本		レモン汁	小さじ2
ハム	50g		砂糖	小さじ1

作り方

- ① きくらげを器に入れて浸かる程度の水を加えたら、電子レンジで1~2分加熱してもどし、せん切りにして水気をきる。糸寒天は水でもどして水気をきる。
- ② きゅうりとハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①と②とaを入れて和え、器に盛りつけて完成です。



ポイント

きくらげ ⊕ 寒天

この組み合わせは腸をお掃除してくれます。きくらげはローカロリーで食物繊維が豊富、そして腸を強くする働きを持っています。また、血圧や血糖をコントロールしてくれることでも注目されています。

簡単! 楽々!

お家で“ECO生活”を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか? 環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…? そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に“エコ生活”を送るためのヒントをご紹介します!



食べきれない量を作っていませんか?

ごはんは大勢で食べた方が美味しいものです。ただ、普段の食事はムダのない献立を心がけ、**食べ残しはできるだけ減らすようにしましょう。**「家族のために!」とついお料理は作りすぎてしまうものですが、健康のためにも腹八分目を心がけてみてはいかがでしょうか?

でも「もう少し食べたい…」と思うときもあるでしょう。そんなときは、ゆっくり食後のお茶を1杯飲んでみましょう。すると、食べたものがおなかの中で落ち着いて、「もう少し…」の欲求が自然になくなりますよ。

また、残った食べ物を保存する場合、今までなら“ラップ”や“使い捨てのプラスチック製品”を使っていませんか?

ですが、これからはそれらの代わりに**「フタ付きの容器」**を使ったり、**「お皿に合うお椀や食器を上から被せてカバー」**にしてみましょう。



飲み物は飲みきる。残った食べ物の保存には食器のフタやお皿をラップ代わりに被せるなど、ラップやプラスチック製品に頼らない生活を心がけてみましょう。

便利なアイテムをわざわざ使わなくても、アイデア次第で同様の機能が得られますよ。